

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>ЦСО завтрак (3-11 лет)</u>			
10	Масло сливочное порц.	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-78
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	23-33
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-05
200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <small>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</small>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры- 0,01, Углеводы-15,18	6-69
34	Батон нарезной	Калорийность-89,08, Белки-2,55, Жиры- 0,99, Углеводы-17,48	8-72
Итого за ЦСО завтрак (3-11 лет)		Калорийность-647,88, Белки-20,05, Жиры- 31.32. Углеводы-71.08	126-95
<u>ЦСО обед (3-11 лет)</u>			
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)250/15/2 <small>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</small>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры- 5,95, Углеводы-25,94	38-83
75	Котлета рыбная (треска) 75 <small>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</small>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры- 5,54, Углеводы-11,3	92-64
100	Пюре картофельное 100 <small>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-100,12, Белки-2,16, Жиры- 3,6, Углеводы-14,68	19-81
100	Яблоко св.	Калорийность-47, Белки-0,03, Жиры-0,4, Углеводы-9,8	21-45
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</small>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры- 0,16, Углеводы-27,87	14-74
33	Хлеб пшеничный	Калорийность-77,55, Белки-2,51, Жиры- 0,26, Углеводы-16,24	6-05
33	Хлеб столичный	Калорийность-90,86, Белки-1,85, Жиры- 0,36, Углеводы-16,3	5-53
Итого за ЦСО обед (3-11 лет)		Калорийность-747,54, Белки-22,66, Жиры- 16.27. Углеводы-122.13	199-05
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕЙ ЦСО**ЦСО завтрак (12-17 лет)**

10	Масло сливочное порц.	Калорийность-74,8, Белки-0,05, Жиры-8,25, Углеводы-0,08	18-78
30	Сыр порц.	Калорийность-105, Белки-7,89, Жиры-7,98	46-67
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	24-38
200/10	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом <small>молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа геркулес, масло сливочное, сахар - песок, соль</small>	Калорийность-307,29, Белки-8,36, Жиры- 13,48, Углеводы-38,06	45-05

200/15/ 7	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
19	Батон нарезной	Калорийность-49,78, Белки-1,42, Жиры-0,55, Углеводы-9,77	4-79
Итого за ЦСО завтрак (12-17 лет)		Калорийность-661,08, Белки-22,86, Жиры-34,87, Углеводы-63,37	146-36
<u>ЦСО обед (12-17 лет)</u>			
100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	41-99
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	38-83
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
180	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	35-77
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
70	Яблоко св.	Калорийность-32,9, Белки-0,02, Жиры-0,28, Углеводы-6,86	15-01
19	Хлеб пшеничный	Калорийность-44,65, Белки-1,44, Жиры-0,15, Углеводы-9,35	3-48
19	Хлеб столичный	Калорийность-52,31, Белки-1,06, Жиры-0,21, Углеводы-9,39	3-18
Итого за ЦСО обед (12-17 лет)		Калорийность-812,23, Белки-23,34, Жиры-24,92, Углеводы-119,1	245-64
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ ЦСО

ЦСО обед (совершеннолетние)

100	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленью <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-70,11, Белки-0,82, Жиры-6,14, Углеводы-1,95	41-99
250/15/ 2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур) 250/15/2 <i>картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, макаронные изделия, масло растительное, соль, зелень (укроп/петрушка)</i>	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	38-83
75	Котлета рыбная (треска) 75 <i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64
180	Пюре картофельное 150 <i>картофель, молоко пастеризованное2,5%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-180,25, Белки-3,89, Жиры-6,49, Углеводы-26,44	35-77
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-114,56, Белки-0,01, Жиры-0,16, Углеводы-27,87	14-74
60	Яблоко св.	Калорийность-28,2, Белки-0,02, Жиры-0,24, Углеводы-5,88	12-87
18	Хлеб пшеничный	Калорийность-42,3, Белки-1,37, Жиры-0,14, Углеводы-8,86	3-30
17	Хлеб столичный	Калорийность-46,81, Белки-0,95, Жиры-0,19, Углеводы-8,4	2-86

Итого за ЦСО обед (совершеннолетние)

Калорийность-799,68, Белки-23,16, Жиры-24.85, Углеводы-116.64

243-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Завтрак льготный**

200/10	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	Калорийность-289,97, Белки-7,57, Жиры-12,09, Углеводы-37,51	44-48
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	27-01
130	Апельсин	Калорийность-55,9, Белки-1,17, Жиры-0,26, Углеводы-10,53	46-56
27	Батон нарезной	Калорийность-70,74, Белки-2,03, Жиры-0,78, Углеводы-13,88	6-95

Итого за Завтрак льготный

Калорийность-568,21, Белки-14,12, Жиры-15.63, Углеводы-88.68

125-00**Обед льготный**

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	Калорийность-142,96, Белки-3,46, Жиры-3,07, Углеводы-25,25	18-85
38/25	Колоаски по-болоньскому	Калорийность-195,4, Белки-6,46, Жиры-17,05, Углеводы-3,96	69-16
150	Картофель отварной 150	Калорийность-154,77, Белки-3,03, Жиры-4,93, Углеводы-24,49	28-40
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-99
16	Хлеб столичный	Калорийность-44,05, Белки-0,9, Жиры-0,18, Углеводы-7,9	2-60

Итого за Обед льготный

Калорийность-643,94, Белки-14,1, Жиры-25.33, Углеводы-87.38

135-00

Бухгалтер

Зав.
производствомДиректор
школы**МЕНЮ НА 5 ДЕКАБРЯ ЛИЦЕИ****Сотрудники**

100	Салат из кваш. капусты с луком реп.	Калорийность-88,43, Белки-1,65, Жиры-5,11, Углеводы-8,37	43-22
100	Салат из овощей с пекин.капустой	Калорийность-88,04, Белки-2,46, Жиры-7,53, Углеводы-1,84	48-00
250/15/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	Калорийность-182,83, Белки-6,28, Жиры-5,95, Углеводы-25,94	38-83
75	Котлета рыбная (треска)	Калорийность-134,62, Белки-9,82, Жиры-5,54, Углеводы-11,3	92-64

	<i>треска филе зам., хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,11, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	119-58
	<i>свинина б/к (лопатка), лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>		
80	Филе куриное "Забава"80	Калорийность-253,91, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	93-84
	<i>куриные грудки филе, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>		
60/50	Тефтели (свин.) в смет.с томатом соусе	Калорийность-264,78, Белки-7,58, Жиры-20,73, Углеводы-11,82	76-21
	<i>соус сметанный с томатом, свинина б/к (лопатка), лук репчатый, хлеб пшеничный, масло растительное, соль, мука пшеничная</i>		
70	Котлета "Адлер"	Калорийность-308, Белки-17,08, Жиры-24,07, Углеводы-5,59	116-31
	<i>куриные грудки филе, яйцо столовое, сыр твердый, масло растительное, чеснок, сухари панировочные, соль</i>		
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	29-81
	<i>картофель, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, соль</i>		
150	Макаронны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-67
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
150/20/5	Макаронны отварные с сыром 150	Калорийность-328,81, Белки-11,44, Жиры-14,82, Углеводы-37,09	60-26
	<i>макаронные изделия, сыр твердый, масло сливочное, соль</i>		
150	Каша рассып. гречневая 150	Калорийность-225,92, Белки-7,66, Жиры-6,33, Углеводы-34,64	23-23
	<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>		
200	Напиток смородиновый	Калорийность-106,76, Белки-0,25, Жиры-0,1, Углеводы-25,78	15-99
	<i>смородина замороженная, сахар - песок, лимон. кислота</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	3-96
	<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
200/15/7	Чай с сахаром и лимоном 7	Калорийность-61,41, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	6-69
	<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
7	Лимон порц.	Калорийность-2,38, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-0,21	2-73
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Жиры-0,2, Углеводы-20,2	43-10
80	Лепешка сырная	Калорийность-265,04, Белки-11,2, Жиры-8,31, Углеводы-36,08	47-28
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сыр твердый, томатная паста., мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>		
75	Булочка "Улиточка"	Калорийность-291,38, Белки-6,27, Жиры-10,78, Углеводы-42,48	36-81
	<i>мука пшеничная, молоко пастеризованное 2,5%, масло сливочное, сахар - песок, яйцо столовое, дрожжи сухие, масло растительное, соль</i>		
52/50	Сосиска в тесте запеченная	Калорийность-303,32, Белки-10,65, Жиры-15,85, Углеводы-29,53	41-67
	<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., сосиски, яйцо столовое, мука пшеничная, масло растительное</i>		
102	Булочка с джемом обсыпная	Калорийность-415,66, Белки-7,17, Жиры-15,14, Углеводы-63,16	46-72
	<i>мука пшеничная, масло сливочное, сахар - песок, джем, соль, дрожжи сухие, масло растительное</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	5-50
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	5-03
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	7-61

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997408

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 07.09.2024 по 07.09.2025